Pe teme actuale...

Invață să schiezi

La munte a nins. Zapada, atit de mult așteptată de schiori, a acoperit din nou pirtiile. Vom asista, ca și în anii precedenți, la întreceri spectaculoase — cu caracter republican — care vor desemna în diferite probe pe noii campioni ai țării noastre.

Dar, în afară de acești concurenți sau de cei ce participă la diferite alte concursuri, există o sumedenie de tineri și virstnici care doresc să învețe această frumoasă disciplină sportivă. Natural că locul cel mai propice pentru învățarea schiului este muntele. Dar și orășenii se pot iniția în tainele lui, folosind locurile plate, dealurile și colinele din împrejurimile orașului.

Inceputul va fi greu. Căzăturile se vor ține lanț. Dar cu timpul „schiorul" se va deprinde și va începe să guste din satisfacțiile pe care ți le oferă acest minunat sport.

Practicarea schiului necesită un echipament special. Schiurile trebuie să fie de măsură potrivită, adică virful lor (cînd stau în poziție verticală) nu trebuie să depășească mijlocul pumnului ridicat în prelungirea brațului. Bețele trebuie să fie atit de lungi încît să ajungă în dreptul subsuorilor.

Imbrăcămintea va fi lejeră. O pereche de pantaloni care să intre în bocanci, o cămașă, un pulover; o căciuliță care să acopere și urechile, mănuși cu un singur deget, constituie un echipament suficient pentru un schior începător. Bocancii vor fi strînși bine pe picior, în așa fel încît acesta să nu joace în ei. Legăturile schiurilor nu trebuie să permită cituși de puțin jocul lateral al bocancilor, ci numai ridicarea călcîiului de pe schi. Cu privire la mersul pe schi vom reproduce un pasaj din broșura lui M. Cervencov „Bocancii pentru schiuri" care poate elucida pe orice amator:

„La început obișnuiește-te să mergi fără bețe. Nu te descuraja dacă vei cădea. Practica este necesară ca să te deprinzi cu menținerea unui echilibru sigur. Tehnica mersului fără bețe este complicată. Lucrul principal în acest procedeu este putința de a te deplasa cu un pas mare, alunecător, în virtutea inerției, trecînd repede și ușor greutatea corpului pe piciorul care lunecă înainte. Cu celălalt picior se execută împingerea. Piciorul sting cu genunchiul complet întins proptește cu putere vîrful pe suprafața de sprijin a schiului. Greutatea corpului rămîne pe piciorul drept care este îndoit din genunchi. După împingere, piciorul sting se relaxează îndoindu-se liber din genunchi, iar coada aceluiași schiu se ridică de pe zăpadă. Fără a rămîne în această poziție, cu o mișcare rapidă, iese treptat în fața piciorului drept și primește pe el greutatea corpului. In acest timp, brațul drept se deplasează înainte, stîngul înapoi. In momentul final al pasului, piciorul din față trebuie să fie astfel îndoit încît gamba să aibă poziția verticală. Piciorul rămas în urmă se îndreaptă din genunchi apăsînd cu vîrful pe schi și executînd împingerea. După ce piciorul care a executat împingerea se îndoaie în virtutea inerției, coada schiului ridicîndu-se de pe zăpadă, aluneci pe celălalt schiu. Nu căuta să ridici prea mult din urmă piciorul care a executat împingerea. Această mișcare trebuie să fie naturală și se obține numai printr-un mers iute și energic. Fiecare împingere trebuie să imprime schiurilor o mișcare de lunecare înainte. In timpul mersului cu schiurile corpul este întotdeauna puțin aplecat în față".

In continuare, M. Cervencov indică unele exerciții pentru începători. El recomandă întrecerile cu prietenii, deoarece acestea sînt foarte instructive.

După însușirea mersului pe schi, cu și fără bețe, după învățarea unor procedee necesare practicării schiului (întoarceri, ocoliri, urcări la deal în diferite feluri etc.) vor începe și coborîrile la început pe pante puțin înclinate. Apoi, perfecționînd deprinderile însușite, viteza de deplasare pe teren plat va crește ca de altfel și siguranța în coborîri. Se va dezvolta curajul și va crește rezistența necesară executării diferitelor procedee.

Dezvoltarea acestor calități și perfecționarea continuă în tehnica acestui sport vă vor deschide într-un viitor apropiat drumul spre performanțe înalte. Incepeți, deci.



Mihai Bîră, schiorul „Nr. 1" al Casei Centrale a Armatei va avea de spus un cuvînt greu în concursurile acestui sezon
(Foto: GH. EPURAN)

Din țara constructorilor comunismului

Sub soarele Constituției U. R. S. S.

S-au împlinit douăzeci de ani de la proclamarea Constituției U.R.S.S., douăzeci de ani de cînd ziua de 5 decembrie a intrat în istorie ca dată a unei memorabile sărbători pentru popoarele sovietice. Lege de bază a statului socialist, Constituția U.R.S.S., s-a consacrat drept cea mai democratică din cîte a cunoscut omenirea. Ea își trage izvoarele din marile succese ale oamenilor muncii din U.R.S.S., consfințește și apără aceste succese.

De două decenii înflorește sub soarele ei, alături de toate domeniile de activitate, mișcarea de cultură fizică și sport, mijloc ideal de odihnă dar totodată și imagine fidelă a sănătății și forței poporului.

Sportul sovietic deține la ora actuală o faimă care a făcut înconjurul lumii. De altfel, noi i-am urmărit și i-am aplaudat succesele care în acest an par a fi atins culmea.

Anul Spartachiadei popoarelor din U.R.S.S., anul Jocurilor Olimpice a fost caracterizat de o ascensiune vertiginoasă a tuturor ramurilor sportive și aceasta nu numai sub aspectul spectaculos al performanței, al recordului. Cu toții am admirat, de pildă, prodigioasele realizări ale unor campioni neobosiți ca Vladimir Kuț, Arcadii Vorobiov, Galina Zibina, Viaceslav Ivanov ș.a. Dar nu mai puțin important ni se pare faptul că în acest sezon al recordurilor, 3 milioane și jumătate de tineri au îndeplinit normele noului complex G.T.O. sau că alții (numărați cu sutele de mii) au trecut cu succes normele clasificării sportive unionale. Iată două fenomene strîns legate unul de celălalt printr-o logică simplă: din rîndul acestora se ridică mereu campioni de talia lui Kuț, Vorobiov sau Ivanov.

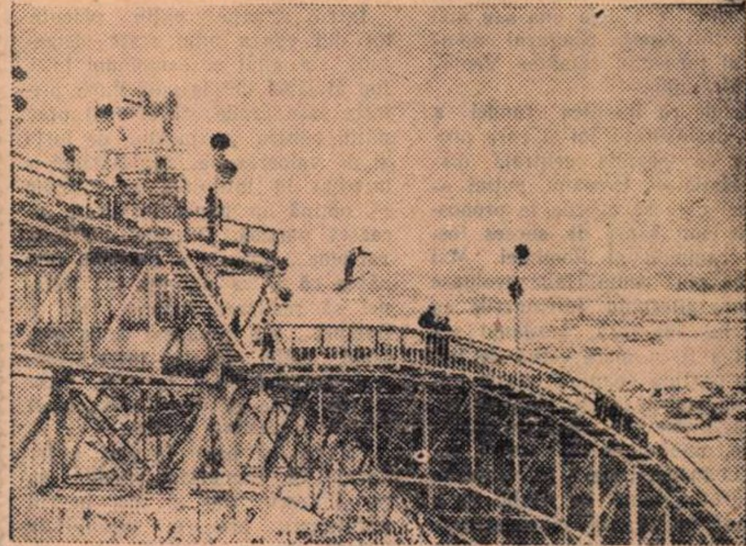
Garantînd dreptul la odihnă al oamenilor sovietici, Constituția U.R.S.S. a legiferat sportul ca o importantă problemă de stat. Aceasta ar fi însă insuficient. La dispoziția maselor largi de iubitori ai sportului a fost pusă o bază materială corespunzătoare, reprezentată prin miile de stadioane, prin zecile de mii de terenuri sportive, bazine de înot, săli de gimnastică, tabere de schi și de turism etc. Numai sindicatele dispun la ora actuală de aproape 5000 stadioane modern amenajate. Anul acesta a intrat în funcțiune uriașul „combinat" V. I. Lenin, un veritabil „oraș al sporturilor" care va găzdui în vara anului viitor jocurile sportive din cadrul Festivalului Mondial al Tineretului.

Nu încape îndoială că dintr-un comentariu sportiv actual nu poate lipsi Olimpiada. Evoluția sportivilor sovietici la cea de a XVI-a ediție a J. O. a fost strălucită, întrecînd ca amploare pe cea de la Helsinki. In confruntarea cu elita sportului mondial, într-o întrecere unică prin dîrzenia sa, tinerii în tricouri purpurii au repurtat victorii de mare prestigiu, au cucerit stima și admirația întregii lumi. Nu le vom enumera, pentru că, desigur, le cunoașteți. La box, lupte clasice, pentatlon modern, gimnastică, pentru a nu cita decît cîteva discipline, sportivii sovietici au dovedit o superioritate incontestabilă. Sub aspect general delegația U.R.S.S. a concurat cel mai constant și cel mai bine (ca ansamblu) adjudecîndu-și totodată numărul cel mai mare de medalii olimpice. S-a recomandat (din motive pe care nu le cunoaștem) de către comitetul olimpic internațional să nu se facă obișnuitele clasamente pe națiuni care, deși nu reprezintă o valoare oficială, au incontestabil una gazetărească. Cu riscul de a nu fi pe placul unor personalități din C.I.O. curiozitatea profesională ne-a împins să traducem în puncte rezultatele de pînă acum ale jocurilor. Orice sistem de clasament am folosi (cel american care acordă 10 puncte pentru primul loc și în continuare 5, 4, 3, 2, 1 sau cel european cu 7 puncte pentru primul loc) echipa U.R.S.S. apare invariabil în frunte. Ne vom abține să tragem concluziile de rigoare, lăsîndu-le la discreția cititorului. Trebuie să spunem însă că succesul acesta (pe deplin meritat) își are cauzele într-o latură specifică sportului sovietic: caracterul de masă.

Uniunea Sovietică a fost reprezentată la J. O. de la Melbourne de cei mai buni sportivi ai săi, a căror selecție s-a făcut cu prilejul Spartachiadei popoarelor. Din cifrele oficiale pe care le deținem acum aflăm că la această competiție au participat 20 milioane de tineri și tinere. Dintr-o astfel de masă se aleg desigur mai ușor campionii. Pe mulți i-am întîlnit apoi la Melbourne.

Părăsind cadrul tehnic sportiv ni se pare semnificativ următorul fapt. In rîndul echipei U.R.S.S., în rîndul campionilor săi olimpici sau al premiaților jocului s-au aflat deopotrivă ruși și ucraineni, bieloruși și gruzini, armeni și letonieni, cazahi și turcmeni, uzbeci și tătari, ca și reprezentanți ai altor republici unionale, ai altor popoare din multinaționalul stat sovietic. Iată încă o dovadă a largului democratism, a perfectei egalități în drepturi între toate naționalitățile conlocuitoare caracteristice statului socialist și, totodată, a grijii pe care partidul comunist și guvernul sovietic o manifestă față de înflorirea tuturor republicilor unionale și autonome, față de progresul tuturor popoarelor ce trăiesc pe teritoriul U.R.S.S.

VALERIU CHIOSE



Pentru schiorii din Moscova a fost construită pe Colinele lui Lenin această trambulină metalică de sărituri, care recent a intrat în funcțiune

FOTBAL PESTE HOTARE

Mîine se dispută la Genova întîlnirea internațională din cadrul „Cupei Europei — dr. Josef Gero" dintre reprezentativele Italiei și Austriei.

Prin prisma rezultatelor din acest an, prima șansă o are echipa Italiei, care n-a pierdut nici un meci în Europa. Iată palmaresul „Squadrei Azzura": 2—0 cu Franța; 3—0 cu Brazilia; 0—1 cu Argentina; 0—2 cu Brazilia (înfrîngeri suferite la Buenos Aires și Rio de Janeiro) și 1—1 cu Elveția. Iată și palmaresul echipei Austriei: 1—3 cu Franța; 1—1 cu Scoția; 2—3 cu Brazilia; 1—1 cu Iugoslavia, 7—0 cu Luxemburg și 0—2 cu Ungaria.

„Cupa Europei — dr. Jozef Gero" competiție fotbalistică la care participă 6 țări (Ungaria, Austria, Elveția, Italia, Cehoslovacia și Iugoslavia) a început anul trecut și va lua sfîrșit în 1958 înaintea campionatului mondial. Pînă acum din cele 30 partide programate s-au disputat următoarele meciuri:

1955 la Brno: Cehoslovacia — Austria 3—2, la Viena: Austria-Ungaria 2—2, la Berna: Austria-Elveția 3—2, la Torino: Iugoslavia-Italia 4-0, la Belgrad: Iugoslavia-Elveția 0 — 0, la Lausanne: Ungaria-Elveția 5—4, la Budapesta: Ungaria-Austria 6—1, la Viena: Austria-Iugoslavia 2—1, la Budapesta: Ungaria-Italia 2—0.

1956 la Budapesta: Ungaria-Iugoslavia 2—2, la Geneva: Cehoslovacia-Elveția 6—1, la Budapesta: Cehoslovacia-Ungaria 4—2, la Zagreb: Iugoslavia-Austria 1—1, la Belgrad: Ungaria-Iugoslavia 3—1, la Belgrad: Cehoslovacia-Iugoslavia 2—1, la Berna: Elveția-Italia 1—1.

In clasament, înaintea meciului de mîine conduce Ungaria cu 12 p. din 8 jocuri. Austria se află pe locul III cu 6 p. din 6 jocuri iar Italia pe ultimul loc cu 1 p. din 3 meciuri.

★

● Sudamericanii se pregătesc foarte serios în vederea campionatelor mondiale din 1958. Argentina și Uruguai au susținut anul acesta 4 jocuri, în scopul verificării elementelor tinere pe care le promovează. Ultimul meci dintre cele două țări desfășurat în noiembrie la Buenos s-a terminat la egalitate 2—2. Uruguaienii au folosit o formație schimbată față de cea care a evoluat la campionatul mondial din 1954. Dintre foștii jucători doar Santamaria, Borges și Miguez și-au găsit loc în echipă. Ziarele scriu că linia de mijlocași alcătuită din tinerii Verdes, Ramos și Miramontes este excelentă, iar aripa stîngă (Caranza, Leicht) este foarte periculoasă.

● Raymond Kopa, „spaniol" de dată recentă a declarat că nu se acomodează cu jocul celorlalți înaintași de la Real Madrid. „Sînt gata oricînd să mă întorc acasă și să stau la dispoziția naționalei Franței" a declarat Raymond Kopa.

★

LONDRA, 7 (Agerpres).

La 6 decembrie s-a desfășurat la Londra în nocturnă jocul internațional de fotbal dintre echipa iugoslavă Zagreb și formația engleză din prima ligă, Sheffield Wednesday. Meciul s-a încheiat cu un rezultat de egalitate: 1-1. Scorul a fost stabilit în prima repriză. Echipa engleză a marcat primul punct prin Shiner în minutul 12. Echipa iugoslavă a egalat 15 minute mai tîrziu prin Benko.

SOLUȚIE...

Cunoscutul jucător de tenis, francezul Yvon Petra, care înainte de a trece la profesionism se număra printre primele rachete ale lumii, pare să nu fie mulțumit de avantajele pe care le oferă ocupația de salariat al sportului alb. Numai așa se explică reflecția (aparent glumeață) pe care a făcut-o recent în fața unui reprezentant al presei:

„Soția mea — spunea Petra — devine din ce în ce mai pretențioasă. Iată că acum îmi cere un mantou de vizon. Nu știu cum am să ies la liman. Ca să fac față situației va trebui, probabil, să mă recalific ca... amator".

Comentariile sînt, cum se spune, de prisos!

NOTE EXTERNE

PANICA IN AUTOMOBILISMUL PROFESIONIST

Agresiunea tîlhărească împotriva Egiptului și complotul contra țărilor arabe au avut urmări nefaste pentru economia țărilor apusene. Suspendarea traficului pe canalul de Suez și sistarea livrărilor de petrol de către țările orientului apropiat au produs o criză de combustibil aproape fără precedent.. Crunt lovit a fost și automobilismul profesionist. Prețul benzinei s-a scumpit simțitor, taxele ce se percep asupra vehiculelor au crescut vertiginos. De asemenea, au fost micșorate cotele de combustibil necesare desfășurării diferitelor competiții. O serie de rally-uri au rămas ...în pană, iar majoritatea piloților, pentru care cursele erau singurul mijloc de existență, șomează parțial sau total.

In presa de specialitate apar articole alarmante în care se arată, printre altele, că actuala criză de combustibil va influența negativ pînă și producția automobilelor de curse.

Deh! Cine seamănă vînt...

NOI CONTINGENTE DE „OAMENI SANDWICH"

Firmele comerciale care pînă acum își făceau reclamă mai ales prin intermediul.. cicliștilor, acaparează noi ramuri de sport. Aflăm astfel că „extra-sportivii" din Italia au pus mîna pe principalele cluburi de box. Echipa „Cechi", de pildă, din care fac parte, printre alții, D'Agata, Mazzinchi și Garbelli va face popularitate firmei „Ignis" care produce aparate electrice, frigidere etc., în timp ce „grajdul" Busacca (Loi, Festuci) va lupta doar pentru „Cimbali", firmă specializată în producția... ibricelor de cafea.

O combinație din care cei... arși vor fi, fără îndoială, boxerii.

V. Ch.